

Witajcie. Temat: "Przerwa na zdrowie" przeznaczona jest dla klas I-VIII  
Sprawdźcie się tym razem w mini tabacie :) Co to jest?

Proponuję Wam TABATĘ – popularne ćwiczenia kształtujące w formie interwału. Proste ćwiczenia wzmacniające i modelujące naszą sylwetkę. Sami zobaczcie --> szczegóły w filmiku  
<https://youtu.be/RH6Pr70WORo>

## ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

<https://wordwall.net/pl/resource/935934/wychowanie-fizyczne/%c4%87wiczenia-og%c3%b3lnorozwojowe>

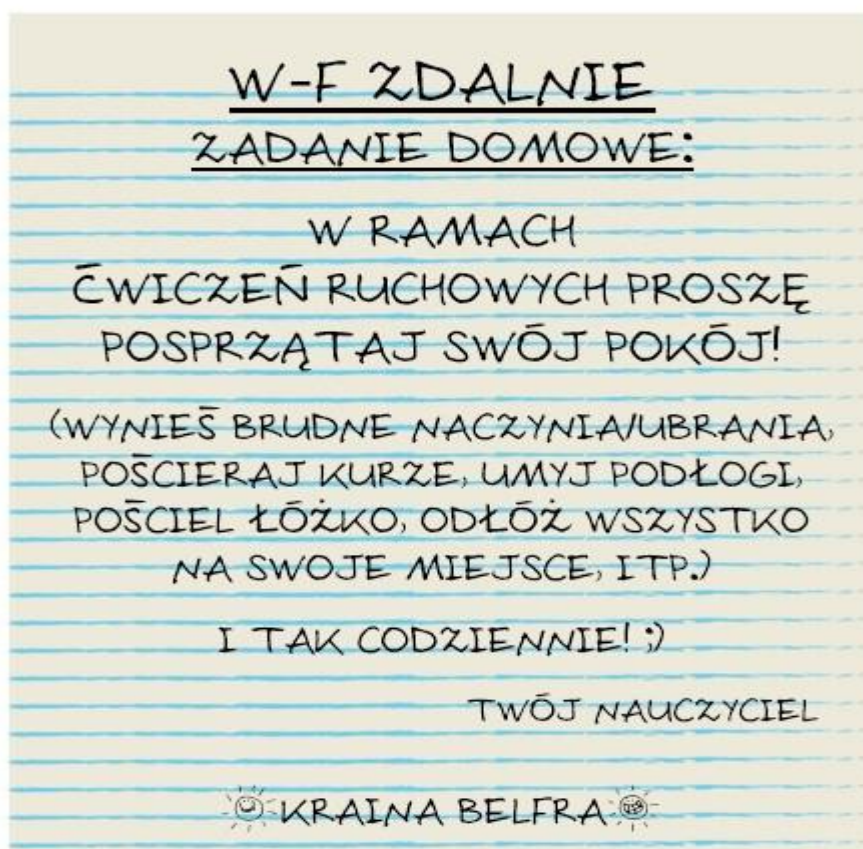
Po ćwiczeniach czas na naukę przez zabawę. Coś o odżywianiu:

<https://wordwall.net/play/966/635/712?fbclid=IwAR2yUOM06I-4WivHSE9IZpcYggUC4gHvvzgrjt5a7Vj826WyTNC7peu2Vk8>

A potem sprawdzenie naszych wiadomości na temat naszego ukochanego wychowania fizycznego kl IV-VIII:

[https://test.4free.pl/test/412450/30128?fbclid=IwAR26c3pU--6NA100qEHQkfoX\\_vuKxENqfkeg5ft4w7CDJDHERUdeYlm3wH0](https://test.4free.pl/test/412450/30128?fbclid=IwAR26c3pU--6NA100qEHQkfoX_vuKxENqfkeg5ft4w7CDJDHERUdeYlm3wH0)

Na koniec oczywiście... **ZADANIE DOMOWE** ·



POZDRAWIAM  
Nauczyciel WF